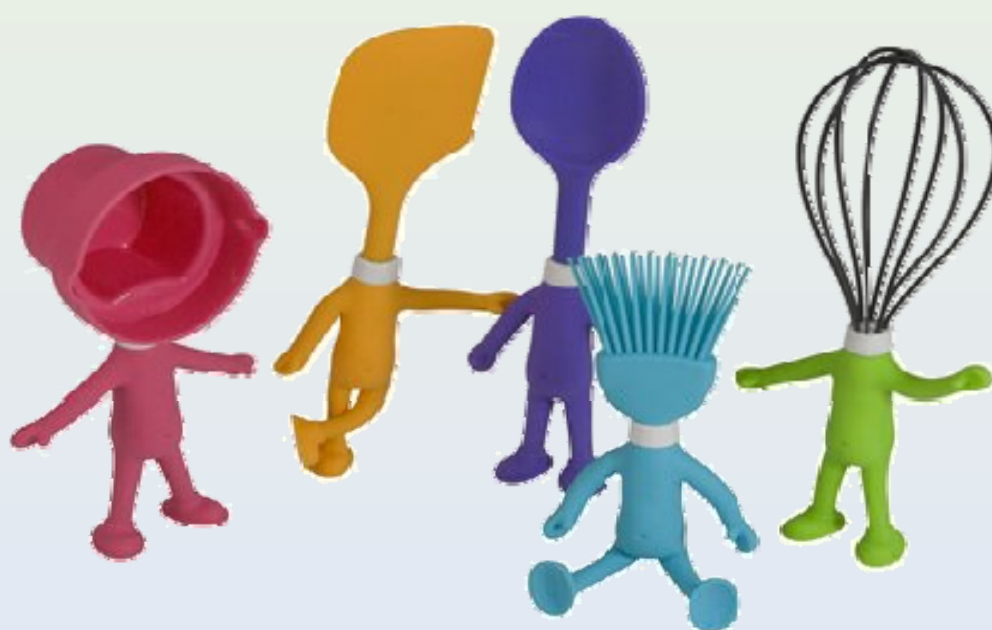


Menús

¿ALGUNO?



Saludables



Ensaladas tu vida

Ensalada de lechugas, naranja y frambuesa

Número de porciones: 4

Ingredientes para la ensalada:

- 1/3 de lechuga orejona lavada y troceada
- 1/3 de lechuga romana lavada y troceada
- 1/2 naranja en suprema
- 1/2 cebolla morada en rebanadas delgadas
- 2 jitomates pelados y partidos en gajos
- 1/2 aguacate pelado y picado
- 4 hongos portobello

Ingredientes para el aderezo:

- 40 ml de aceite de maíz
- 4 cucharadas de vinagre de frambuesa
- 2 cucharadas de hinojo fresco picado
- 1/4 cucharadita de pimienta blanca
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 8 cebollitas de cambray rebanadas
- 4 cucharaditas de mayonesa Light
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

Preparación:

1. Se mezclan perfectamente todos los ingredientes y se deja reposar por 30 minutos.
2. Se lavan y desinfectan las lechugas y se cortan en trozos grandes.
3. Se lava y pela la naranja, en forma de suprema.
4. Se pone a asar el hongo portobello con 1/2 cucharadita de aceite de oliva y se corta en tiras.
5. Se mezclan las lechugas, con el jitomate, el aguacate, y la cebolla.
6. Se acomoda en el platón la mezcla anterior y se decora con el hongo portobello en tiras y la naranja.
7. Se baña con el aderezo ya preparado.

Ensaladas tu vida

Ensalada muy fresca de verano

Números de porciones: 4

Ingredientes:

- 2 piezas de pepino fresco, lavado y desinfectado
- 1 pieza de granada fresca madura, lavada y desinfectada
- 1 pieza de mango paraíso o petacón, lavado y desinfectado
- 2 piezas de limón agrio, lavado y desinfectado
- 1 pieza de naranja Veracruz fresca, lavada y desinfectada
- 1 pieza de chile piquín seco
- Sal al gusto

Preparación:

1. Pele los pepinos y pique en cuadritos pequeños. Colóquelos en un platón hondo.
2. Desgrane la granada.
3. Agregue al pepino.
4. Pele y pique el mango en cuadros pequeños. Agregue a la mezcla de frutas.
5. Exprima y obtenga jugo de limón y de naranja.
6. En la licuadora incorpora los dos jugos, chile piquín seco y sal al gusto.
7. Bañe con el aderezo la mezcla de frutas. Refrigere al menos media hora.

Ensaladas tu vida

Ensalada de espinacas, mandarina y nueces de la india

Número de porciones: 6

Ingredientes:

- 2 manojos de espinacas lavados y desinfectados
- 1 mandarina grande o 2 pequeñas lavadas
- ½ cucharadita de ajonjolí tostado
- 1/3 taza de nueces de la india
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- 4 a 5 cucharaditas de aceite de oliva de preferencia
- ½ cucharadita de jugo sazonador (maggy)
- 1 cucharadita de vinagre de arroz
- ¼ de cucharadita de jugo salsa inglesa
- 1 cucharadita de miel de abeja

Preparación:

1. Mezcle perfectamente el vinagre balsámico, el aceite de oliva, el jugo sazonador, el vinagre de arroz, la salsa inglesa y la miel de abeja.
2. Deje reservar.
3. Corte en pedazos medianos (5 cm x 5 cm.)
4. Pele la mandarina y corte para formar supremas.
5. Acomode el plato primero la espinaca, decore con mandarina, nueces y ajonjolí tostado.
6. Bañe con el aderezo ya preparado.

Plato fuerte tentación

Pescado en salsa cremosa de almendra (sin leche) con perejil so frito

Número de porciones: 4

Ingredientes:

- 4 piezas Filete de pescado blanco limpio
- 40 g Margarina
- $\frac{3}{4}$ taza Cebolla finamente picada
- 2 dientes Ajo fresco finamente picados
- 1 cucharadito Comino en polvo
- 2 cucharadita Curry en polvo
- 1 cucharada Harina de trigo
- 1 taza Ades natural
- $\frac{1}{2}$ taza Almendras fileteadas tostadas en el horno y picadas finamente
- $\frac{1}{2}$ manojo Perejil pequeño fresco lavado y desinfectado
- $\frac{1}{2}$ taza Aceite vegetal

Procedimiento:

1. Calentar margarina; acitronar cebolla y ajo.
2. Agregar comino y curry; sofreír un minuto.
3. Añadir harina y mover hasta que dore.
4. Agregar el Ades poco a poco, mezclando constantemente.
5. Mientras, freír el perejil seco y limpio en abundante aceite muy caliente. (Tomar por el rabo y sumergir completo).
6. Asar los filetes previamente sazonados con sal y pimienta.
7. Bañar los filetes con la salsa y cubrir con almendra fileteada tostada.
8. Acompañar con perejil sofrito.

Plato fuerte tentación

Pechugas de pollo pibil (cero grasa)

Número de porciones 4

Ingredientes:

- 2 piezas de pechuga de pollo entera pero sin piel
- ½ barra de achiote seco
- 2 naranjas lavadas y desinfectadas
- 1 limón lavado y desinfectado
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- Una pizca de sal
- Cebolla morada
- Chile habanero
- Orégano seco
- Vinagre blanco
- Aguacate maduro
- Tortillas de maíz

Preparación:

1. Lave y desinfecte naranjas y limón. Exprima el jugo de las naranjas y el limón
2. Con ayuda de un tenedor, desintegre el achiote en el jugo.
3. Incorpore el vinagre y la sal hasta obtener un sabor ligeramente ácido.
4. Bañe con el recaudo las pechugas con hueso.
5. Coloque en olla exprés. Cierre y caliente.
6. Al colocar la válvula de seguridad cuente 15 minutos. Apague y enfríe antes de abrir.
7. Desmenuce el pollo con ayuda de un tenedor. Retire los huesos.
8. Aparte pique cebolla y chile habanero al gusto.
9. Agrega vinagre, sal y orégano molido. Deje reposar para incorporar sabores.
10. Acompañe la preparación de pollo con la salsa de habanero, rebanadas de aguacate y con tortillas calientitas.

Plato fuerte tentación

Hamburguesa de frijoles

Número de porciones: 6

Ingredientes:

- 280 g Frijoles negros, limpios y remojados toda la noche
- 3 tazas Agua
- 1 Hoja Laurel, seco limpia y seca
- 2 piezas Jitomate bola mediano maduras, peladas, sin semillas picadas
- 1 pieza Cebolla blanca picada, lavada y desinfectada
- 2 dientes Ajo fresco picados
- 1 cucharada Pasta de jitomate
- 1 cucharada Vinagre de vino blanco
- 1 pieza Chipotle adobado, picado y sin semillas
- 1½ cucharadita Comino molido
- 1 cucharadita Sal gruesa
- 1 ½ cucharadita Aceite de canola
- ½ pieza Pimiento morrón rojo lavado, desinfectado y picado
- ½ taza Arroz blanco cocido, sin grasa
- ¼ taza Nueces picadas
- al gusto Cebolla morada en rebanadas delgadas para decorar
- 2 piezas Clara de huevo ligeramente batidas
- ¾ taza Pan molido de preferencia integral
- 6 piezas Bollo integral
- al gusto Jitomate en rebanadas delgadas para decorar
- al gusto Lechuga romanita en hojas desinfectadas para decorar

Preparación:

1. En una olla grande combine frijoles, agua y hoja de laurel.
2. Hierva durante 60 a 70 min. Elimine el agua excesiva y la hoja de laurel
3. Mientras tanto combine los jitomates picados, la mitad de la cebolla picada, la mitad del ajo picado, la pasta de jitomate, el chile chipotle, el comino y la sal en una olla pequeña.
4. Hierva la mezcla. Reduzca el fuego al hervir y deje concentrar moviendo ocasionalmente, hasta que se reduzca el líquido, aprox. 5 minutos.
5. Deje reposar.
6. En un sartén caliente ½ cucharadita de aceite a fuego medio. Agregue el resto de la cebolla y saltee. Agregue el pimiento rojo y el ajo y deje cocer. Agregue sal y pase a un recipiente para enfriar.
7. En el procesador de alimentos muele los frijoles, la mezcla de cebolla y pimiento, el arroz cocido, comino y sal.
8. Agregue con cuchara las claras y el pan molido.
9. Forme hamburguesas de 2 cm de ancho. En el mismo sartén donde se frío la cebolla, caliente el resto del aceite, sofría las hamburguesas hasta que se doren por ambos lados.
10. Sirva en bollos tibios, untados con la mezcla de chipotle y rebanadas de jitomate, cebolla y lechuga.

Postres sin culpa

Nutriflan de Coco

Número de porciones: 6 a 8

Ingredientes:

- 2 tazas de leche descremada
- 4 huevos
- 1 taza de jícama rallada finita (tipo coco)
- 6 a 8 zarcamoras bien lavadas (para el adorno) (opcional)
- 1 fresa bien lavada y desinfectada (opcional)
- 2 cucharaditas de esencia de coco
- 6 cucharaditas de sucralosa granulada (splenda granulada), las personas que no deseen utilizar dicho edulcorante se puede sustituir por 6 cucharaditas de azúcar.

Preparación:

1. Precaliente el horno a 180°C.
2. Licue la leche con los huevos y la sucralosa granulada (splenda granulada o azúcar).
3. Añada la esencia de coco y la jícama rallada.
4. Meta al horno a 200°C en baño María, hasta que se cuaje.
5. Cuando ya esté cuajado, sáquelo del horno, déjelo enfriar a temperatura ambiente, y méntalo a enfriar al refrigerador.
6. Antes de servirlo, decórelo con las zarcamoras y la fresa en forma de flor o al gusto.
7. Y listo!! Para que nuestros hijos disfruten de un delicioso flan muy nutritivo.

Postres sin culpa

Peras horneadas con reducción de balsámico y queso ricota

Número de porciones: 4

Ingredientes:

- 4 peras de Anjou maduras, lavadas, desinfectadas y peladas
- 4 cucharaditas de sucralosa (endulzante artificial)
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 100 g de queso ricota

Preparación:

1. En un recipiente adecuado para horno de microondas coloque las peras peladas pero enteras.
2. Espolvoree con la mitad de la sucralosa y la canela molida.
3. Tape con película plástica.
4. Cocine por 5 minutos para cada pera. Si se metieron todas juntas sume el tiempo correspondiente.
5. Deje reposar tapado mientras prepara los demás ingredientes.
6. Con batidor de globo esponje el queso ricota e incorpore la otra mitad de la sucralosa.
7. En un sartén reduzca el vinagre a la mitad de su volumen, caliente a fuego fuerte. Notará que se pone chicloso y caramelizado.
8. Para servir coloque la pera, bañe con el vinagre caramelizado y acompañe con el queso batido.

Postres sin culpa

Gelatina de frutas sin azúcar

Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- ½ taza de flores de Jamaica
- 4 estrellas de anís
- 2 sobres de grenetina natural
- 1 taza de fresas frescas
- 1 taza de yogurt cremoso natural

Preparación:

1. Ponga a hervir la mitad del agua (dos tazas). Cuando suelte el hervor agregue las flores de Jamaica y el anís estrella. Deje cocer durante cinco minutos. Apague y deje reposar 10 minutos. Retire las flores y las estrellas. Reserve para usos posteriores.
2. Hidrate la grenetina en una taza de agua helada. Después funda en horno de microondas y añada al concentrado de Jamaica y anís. Revuelva bien y agregue la fruta picada.
3. Vacíe a un molde de rosca y refrigere hasta que cuaje
4. Para servir acompañe con una salsa de yogurt cremoso. Si le parece que la gelatina es demasiado ácida, agregue al yogurt unas cucharaditas de mermelada de fresa baja en azúcar